ચંદ્રપ્રકાશ ઑફીસ ગ્રંથમાળા

ગ્રંથાંક ૧૨.

ૐ

પ્રાણ ચિકિત્સા

(એક યોગી પ્રણિત)



પ્રસિદ્ધ કર્તા

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ

તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ–ભાગાતળાવ

સુરત.



મૂલ્ય આના ત્રણ પોષ્ટેજ સાથે



છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.
પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠે. ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ ભાગાતળાવ-સુરત.
છાપનાર ઠાકોરદાસ માનસીંગ
છાપવાનું ઠે. જૈન વિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.
ચૌટાના પુલ ઉપર સુરત.



પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામનું પુસ્તક પ્રકટ કર્યાં પછી લાંબા સમયને અંતરે તેના ગ્રાહકોની અનેક માગણીને લીધે તે વિષયના અનુસંધાનરૂપ આ **પ્રાણચિકિત્સા** નામનું પુસ્તક જનસેવામાં રજુ થાય છે.

આ પુસ્તક ખાસ વાંચવા માટે નહિ પણ અનુભવ માટેજ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. અને આશા રાખવામાં આવે છે કે દરેક વાંચકવૃંદ તેને અનુભવમાં મૂકી અપાર લાભને પામશે. પુસ્તકમાં લખેલી ક્રિયા સમજમાં સરળ છે પણ તે અપાર લાભને આપનારી છે અને તે સ્વામી વિજ્ઞાન ભારતીના તરફથી જન કલ્યાણાર્થે દર્શાવાઇ છે. તેથી તે અનુભવેલી હોઇ અપાર લાભને આપનારી છે.

આ પુસ્તક વાંચ્યા પૂર્વે પ્રાણાયામ પ્રથમ ભાગ વાંચવો જરૂરનો છે. કેમકે આ ક્રિયા સાધતા પૂર્વે શું શું કરવાની જરૂર છે તે તેમાં વિસ્તારથી સમજાવામાં આવ્યું છે.

પુસ્તક ખાસ અનુભવમાં મૂકવાને માટેજ તૈયાર કરેલું હોવાથી તેનું કદ આટલું ન્હાનું રહ્યું છે. કેમકે તેમાં મિથ્યા પિષ્ટ પેષણ ન કરતાં જીજ્ઞાસુઓને અધિક ઉપયોગની બાબતો તથા ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ કર્યો છે. લખવાનું અનંત છે. પણ તેને આચારમાં મૂકવાનીજ કઠીનતા છે. તેથી આટલું થોડું પણ આચારમાં મૂકી શકાશે તો પુસ્તક લખવામાં લીધેલો શ્રમ સાર્થક્ય થશે અને આ પુસ્તકમાં લખેલી ક્રિયાથી આગળ વધવાની ક્રિયાઓનું પુસ્તક **પ્રાણાયામના દ્વિયતી વિભાગ** રૂપે પ્રસિદ્ધ થશે.

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ સુરત.
ચૈત્ર પૂર્ણિમા ૧૯૭૧ બુધવાર. } **પ્રભુશંકર ન. વ્યાસ**

આરોગ્ય.

આરોગ્ય સંબંધી સઘળી માહિતી આપનાર અમારા તરફથી હાલમાંજ પ્રગટ થયલું નવીન પુસ્તક, તેમાં આરોગ્ય રહેવાના ઉપાયો, વ્યાધિઓને મટાડવાના ઔષધો, માત્રાઓ, ગોળીઓ, વ્યાધિનું સ્વરૂપ, કુદરતી ઉપાયોથી વ્યાધિ શી રીતે મટાડી શકાય, ઘરગથુ દવાઓ, સરળ કસરતો વગેરે બાબતોને સમાવી છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ અનુસાર વ્યાધિ મટાડવાના અને નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાના સર્વથી બની શકે તેવા ઉપચારોનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં અતિ વિસ્તારથી કરેલું છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક આ સચિત્ર પુસ્તકની કીંમત ફક્ત આના દશ રાખવામાં આવી છે, પોસ્ટેજ ૦-૧-૦ જુદું.

ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ, સુરત.

ॐ

પ્રાણચિકિત્સા.

ભૂમિકા

પરમાત્માનાં પ્યારાં બાળકો! અરે! સાક્ષાત પરમાત્મ સ્વરૂપ માનવ તનુધારી દિવ્ય મૂર્તિઓ! તમને ખબર છે કે તમે સર્વશક્તિમાન છો ? તમારા એક સંકલ્પના બળથી તમે ધારો તે કરવા સમર્થ છો! બળવાન, તનદુરસ્ત અને તેજસ્વી થવાનો તમારો જન્મ સિદ્ધ હક્ક છે એ તમે શા માટે ભૂલી જાઓ છો ? તમે એમ શા માટે કહો છો કે હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ છું, દુઃખી છું ! એ નિર્બળતા છોડી દો. આજથી જ તમારી કાયરતાને એક લાત મારી તમારા હૃદયમાંથી કહાડી મૂકો. આજ પળથી તમારી ભીરૂતાને, દીનતાને છેલ્લી સલામ કરો. ૐ કારની ગર્જના કરી બોલો કે હું સત્સ્વરૂપ છું. હું બળવાન છું. હું મારા શરીરનો માલિક છું મારા શરીરને ઇચ્છામાં આવે તેવું બનાવવા સમર્થ છું.

હા, અલબત્ત તમે સમર્થ છો જ. કદાપિ અસમર્થ હતા જ નહિ. તમે કહેશો કે હું અજ્ઞાની

છું. મારી ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ છે. મારૂં ચિત્ત ઘણું અસ્થિર છે. હું કહું છું કે તમારી એ ભ્રમણા છે. તમારો એ સર્વ પ્રલાપ છે. જાગી ઉઠો. મોહનિદ્રામાંથી બેઠા થાઓ. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ વિચારો. તમે બળવાન છો. તમે સ્વતંત્ર છો. મનમાંથી શંકાને નિર્મૂળ કરી નાંખો. 'જો આમ હશે તો!' એ તમારા 'જો' અને 'તો' જ તમારા સામર્થ્યને ચીમળાવી નાંખે છે. તમને બળહીન બનાવી દે છે. તમારા અધિકારથી ભ્રષ્ટ કરે છે.

હજી કયાં સુધી દુઃખી રહેશો ? તમે કેહેશો કે અમે દુઃખથી કંટાળ્યા છીએ જ પણ ઉપાય શો? ઉપાય તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. તમે સ્વાધીન છો. તમને કોઇ બાંધી શકે એમ નથી ને કોઇ છોડવી શકે એમ નથી. તમે તમારી કુદરતી શક્તિઓને વાપરતાં શીખો એટલે આ જ પળે તમે પૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર અને સુખી થશો.

એ શક્તિ કયી?

તમે પૂછશો કે એ શક્તિ કયી અને કેવા પ્રકારની છે ? અમે તેને શી રીતે ઓળખી શકીએ ? અમે તેને કેવી રીતે કાબુમાં લાવીને અમારી ઇચ્છા મુજબ તેનો ઉપયોગ કરીએ? એ શક્તિ તમારા

પોતાના શરીરમાં જ રહેલી છે. તેના વડે જ તમારા દેહના સર્વ વ્યાપાર થાય છે. પણ તમે તેને પિછાણતા નથી. તમારા શરીરને તપાસો. તે શેનું બનેલું છે? તમે કહેશો: કે અસ્થિ, રૂધિર, ત્વચા અને માંસનું એ ખરૂં છે પણ એથી વધારે ઉંડા ઉતરો, વધારે બારીકીથી અવલોકન કરો, સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ લો. એ યંત્ર વડે લોહીના એક ટીપાને અથવા વીર્યના એક ઝીણામાં ઝીણા બિન્દુને તપાસો. તમને જણાશે કે એમાં અસંખ્ય જીવનતત્ત્વો રહેલાં છે. રૂધિર અને વીર્ય કેવળ જડ પદાર્થ નથી, રસાયનિક પદાર્થોના સંયોગથી બનેલાં નથી; તેનામાં ચેતન છે. એ પ્રત્યેક લોહીના અણુમાં ચેતન છે. એ પ્રમાણે તમારૂં આખું શરીર બારીક જીવન તત્ત્વોનું બંધાયલું છે. એ જીવનતત્ત્વો, ન્હાનાં મ્હોટાં અણુઓ, છૂટાં છવાયાં નથી. તેમનું કાર્ય ગમે તેમ કરતાં નથી પણ એ અસંખ્ય તત્ત્વોની એકતા થવાથી એક જીવંત શરીર બને છે તે પ્રમાણે પ્રાણી, વનસ્પતી અને જેમને આપણે સામાન્ય ભાષામાં જડ પદાર્થ કહીએ છીએ તે સર્વમાં આ જીવનતત્ત્વો સંકલિત થઇ રહેલાં છે. એ સઘળાં

જીવનતત્ત્વોને નિયમમાં રાખનાર એક ચમત્કારિક શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, તેને **પ્રાણ** કહે છે. એ પ્રાણના બળ વડે સઘળાં જીવનતત્ત્વો નિયંત્રિત અને એકત્ર રહે છે. પ્રાણનો અર્થ આત્મા કે વાયુ કરવાનો નથી, આત્મા જે તમારૂં મૂળસ્વરૂપ તે પ્રાણ તથા બીજી સર્વ શક્તિઓનો સ્વામી છે. આત્મા દેહ થકી છૂટો પડે છે ત્યારે દેહમાં પ્રાણની જરૂર રહેતી નથી એટલે તે તરત જ વિશ્વના સર્વવ્યાપી પ્રાણ સમૂહમાં ભળી જાય છે. પ્રાણનો અંકુશ દૂર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત રહેલાં જીવનતત્ત્વો છૂટાં પડે છે અને થોડા સમયમાં પંચ મહાભૂતમાં મળી જઈ નવા દેહની બનાવટમાં કામ લાગે છે.

પ્રાણ ક્યાં રહે છે ?

આપણે હમણાં જોઈ ગયા કે પ્રાણ એક મહાન શક્તિ છે. એને કેટલાક 'વિદ્યુતશક્તિ' કહે છે. કેટલાક વધારે સુધારીને Human Electricity એટલે 'માનુષી વિદ્યુત શક્તિ' કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો તેને Magnetism અથવા આકર્ષણશક્તિ પણ કહે છે. એનું વાસ્તવ નામ ક્રિયા શક્તિ છે. તેને ગમે તે નામથી

ઓળખો પણ સઘળા એટલું તો એક મતે કબૂલ કરે છે કે તે મહાન શક્તિ છે. મનુષ્ય, પ્રાણી અને પદાર્થ માત્રમાં તે ગુપ્તરૂપે રહેલી છે. સારાંશમાં કહીએ તો પવન, પાણી, સૂર્યનાં કિરણ, સર્વમાં તે છે. આખું વિશ્વ તેનાથી સચરાચર ભરેલું છે. વિશ્વમાં એ શકિતનો અખુટ ખજાનો છે. એ સર્વ શકિત તમારી-ખુદ તમારી પોતાની છે. તે શક્તિને ખેંચાય તેટલી ખેંચીને તમારા શરીરને બળવાન અને તેજસ્વી બનાવો. પરમેશ્વરે તો તમને તેની સઘળી સમૃદ્ધિના માલિક બનાવ્યા છે. તમે હાથે કરીને દરિદ્ર અને દુઃખી રહો છો.

સામાન્ય બક્ષિસો.

તમે નિશ્ચયપૂર્વક માનો છો કે ઈશ્વર દયાળુ છે. તમને વિશ્વાસ છે કે તેનામાં અનંત ડહાપણ છે. વળી તમે જાણો છો કે મનુષ્યને જરૂરની તમામ ચીજો તેણે જગતમાં ઠામઠામ ભરી રાખી છે. જેના વગર થોડા કલાકમાં મનુષ્યનું ગળું સૂકાઇ જાય અને તેને અસહ્ય વેદના થાય એવી અગત્યની ચીજ જે પાણી તે કયાં નથી હોતું? સહરાના સૂકા, વેરાન રણમાં પણ તે દયાળુ પિતાએ રણદ્વીપની રચના કરી છે.

ત્યાં મીઠા, નિર્મળ પાણીનું ઝરણું તેની ભાષામાં પ્રભુએ શીખવેલી કવિતા ગાતું ગાતું વહન કરે છે. તાપથી વ્યાકુળ થએલો મુસાફર તે શીતળ જળ પીએ છે અને ખજુરાં કે નાળીએરીના ઝાડ નીચે બેસી સ્વસ્થ થાય છે. પાણી કરતાં વધારે જરૂરી ચીજ હવા છે. પાણી વિના થોડા કલાક નિભાય પણ હવા વિના થોડી મિનિટમાં પ્રાણ રૂંધાઇ જાય. તો એવું એક સ્થાન બતાવો કે જ્યાં હવા ન હોય ! આ બે બાબતો તમને શું શીખવે છે કે મનુષ્યને જરૂરની ચીજો તેની પાસેને પાસે જ છે. દૂર શોધવા જવું પડે એવું ઇશ્વરે રાખ્યું નથી. કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો આ નિયમ આંધળાને સૂઝે એવા મ્હોટા અક્ષરે લખેલો જયાં ત્યાં માલમ પડશે. એમ છે ત્યારે વ્યાધિ મટાડવા માટે શા માટે માણસે જંગલની જડીબુંટ્ટીઓ ખોળવા જવું પડે ? શા માટે કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીવી પડે ? શા માટે વૈદ્ય, ડાકટરોને મ્હોં માગ્યા પસા આપીને કાલાવાલા કરવા પડે ? ખરેખર, ઈશ્વરે મનુષ્યને કદિ પામર કર્યોજ નથી. તે પોતાના અજ્ઞાનથીજ પામર રહે છે અને દુઃખ પામે છે.

કેટલાક કુદરતી ઉપાયો.

એક ન્હાનું બાળક ભૂખ્યું થાય છે એટલે રડવા માંડે છે. કૂતરાને અથવા અજાણ્યા માણસને જોઇને ચીસ પાડે છે અથવા આપોઆપ તેનાથી દૂર જાય છે તેનું કારણ શું? કુદરતે તેને આત્મસંરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ પ્રેરેલી છે. એટલે તેની ટૂંકી સમજ પ્રમાણે તેને જે કાંઇ ધાસ્તી ભર્યું લાગે તેનાથી તે કાળજીપૂર્વક દૂર જ રહે છે. જે કુદરતે બાળકમાં તેમ જ પ્રાણી માત્રમાં આત્મસંરક્ષણની વૃત્તિ પ્રેરેલી છે તે જ કુદરત લગભગ પ્રાણીમાત્રને પોતાને વિધવિધ પ્રકારનાં વ્યાધિથી બચવાનાં સાધન પૂરાં પાડે છે. જાનવર માંદું પડે છે ત્યારે તે ભૂખ્યું રહે છે. અપવાસ કરવાના વિધિથી વ્યાધિનો પરાજય થાય છે એ વાત યુરોપ, અમેરિકાના વિદ્વાનોના જાણવામાં હમણાંજ આવી પણ જાનવરને સૃષ્ટિના આરંભથી માલમ છે. માણસનું ઉદાહરણ લો. જ્યારે આપણને કાંઇ વાગે છે ત્યારે આપણે વાગેલી જગ્યા ઉપર હાથ ફેરવીએ છીએ અથવા ફૂંક મારીએ છીએ; પેટમાં ચૂંક આવે છે ત્યારે પણ પેટ ચોળીએ

છીએ. આ પ્રમાણે કરીને આપણા શરીરમાં રહેલી એક ગુપ્ત શક્તિને કામમાં લઇએ છીએ પણ તમને તેની પ્રક્રિયા ખબર નથી એટલુંજ.

પ્રાણનું આકર્ષણ.

તમને આટલા વિવેચન ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે તમારૂં શરીર તેમજ તમારી આસપાસનું જગત એક અદ્દભૂત શક્તિથી સચરાચર ભરાયલું છે. એ શકિત વડે હરકોઈ વ્યાધિનું નિવારણ થઈ શકે છે એ પણ સાથે સાથે માની જ લેવું જોઇશે. તમે કહેશો કે અમે પ્રત્યક્ષ જોયા વગર માની શકીએ નહિ. અમારો ઉત્તર એ છે કે તમે જોયા વગર ઘણી બાબતો માનો છો ત્યારે આ એક વધારે તે તમારા લાભની છે. વળી એક વાર આ વાત સત્ય છે એમ માનીને પ્રયોગ કરશો તો તમ રે જે પ્રત્યક્ષ અનુભવ જોઇએ છીએ તે પણ મળશે. ત્યારે અત્યારે તમે સ્વીકાર કરો કે તમારૂં શરીર અને જગત એક પરમ શકિતથી ભરપૂર છે અને જો તમે કોઈ પ્રક્રિયા વડે એ શકિતને તમારા શરીરમાં જોઇતા પ્રમાણમાં ભરી શકો તો તમે સર્વ વ્યાધિથી આજ

આ ક્ષણે મુક્ત થશો. તમારૂં રૂધિર નાડીઓમાં ધડધડાટ વહેવા માંડશે. તમારૂં મન્દ પડેલું હૃદય ઉછાળા મારીને ધબકી ઉઠશે. તમારાં નિસ્તેજ થએલાં નેત્ર ચળકવા માંડશે. તમારો મન્દ જઠરાગ્નિ વૈશ્વાનર રૂપે પ્રગટ થશે. તમે એક અપૂર્વ બળ અનુભવશો, જીવનની ખરી મઝા જોશો. તમે જેના સમાગમમાં આવશો તેને પણ તમારી શકિતથી ચકિત કરી નાંખશો. હું કહું છું તેટલું બધું તમે કરશો અને તેથી સેંકડો ગણું વધારે કરી શકશો. **માત્ર વિશ્વાસ રાખો, આત્મશ્રદ્ધા રાખો અને આ લેખમાં બતાવેલી ક્રિયાઓને આચારમાં મૂકો.**

તમારી આસપાસ વાયુ છે. તમારી જીવનક્રિયા ચલાવવાને તમારાં ફેફસામાં તેની જરૂર છે. પણ નાક બંધ કરીને બેસો તો શું તે અમૃતમય વાયુ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામશે ? તમારે ઇચ્છા શકિતના બળથી નાકનાં દ્વાર ઉઘાડવાં પડશે, ફેફસાંને ખાલી કરવાં પડશે એટલે વાયુ પોતાની મેળે જ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરશે. તેમ શક્તિ તો કુદરતમાં અનંત છે. તમે શક્તિની વચ્ચોવચ બેઠેલા છો. માત્ર

હવે તમે ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇચ્છાથી એ શક્તિને શરીરમાં ખેંચતાં શીખો. એ તમારી આજ્ઞાને વશ છે. **તમે ઇચ્છો કે એ અનંત શક્તિ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે-મારા સર્વ અવયવો તેનાથી પૂર્ણ થાય છે-મારા શરીરનાં રજકણોને નવાં બનાવે છે**-બસ એટલી જ ઇચ્છા દૃઢતાપૂર્વક કરો અને પછી શો ચમત્કાર થાય છે તે અનુભવો.

મનોબળના ચમત્કાર.

તમે મનોબળનો પ્રભાવ જાણો છો ? ન જાણતા હો તો આજે-અત્યારે વિચાર કરો. તમારા હાથ પગના સ્નાયુઓમાં શકિત છે. તમે ભારે વજન ઉપાડી શકો છો; તમે દશ માઇલ ચાલી શકો છો. તમે એમ માનતા હશો કે એ બળ તમારા સ્નાયુનું છે. ના. એમાંનું ઘણું ખરૂં બળ તમારા મનનું છે. સ્નાયુનું બળ માત્ર તમારા મનના આદેશ પ્રમાણે વર્તવાની શકિત ધરાવવા જેટલું છે. એક ઉદાહરણ લો. તમે દશ માઇલ ચાલીને આવ્યા છો તેથી તમે કાંઈક થાકેલા છો. એવામાં તમારૂં મન ઉશ્કેરાય એવા સમાચાર

કોઇ આપે છે. તમારે બીજા વીશ માઇલ ચાલવાની જરૂર પડી છે. તમે ઉઠીને ઉભા થાઓ છો અને કમ્મર બાંધીને ચાલવા માંડો છો. તમે વીશ માઇલ ચાલી નાખો છે પણ તમને જરા પણ શ્રમ લાગતો નથી. તમારે ઘેર લગ્ન હોય છે અગર મંદવાડ હોય છે ત્યારે મનની ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આખા દિવસમાં કુલ પચાસ માઇલ ચાલવા જેટલું ચાલતા હશો. પણ તમને તે વખતે શ્રમ જણાય છે કે ? સખત તાવથી લગભગ બેશુદ્ધ જેવા સિપાઇઓ પડયા હેાય છે. એવામાં યુદ્ધની શરૂઆત થાય છે અને રણવાદ્ય વાગે છે. તે સૂર કાને જતાં જ કેટલાક શૂરાઓને શૂર ચ્હડે છે શૂરના આવેશથી તાવ એકદમ ઉતરી જાય છે અને તેઓ ગાંડાની માફક રણક્ષેત્ર તરફ દોડી જાય છે. આ બળ કોનું? મનનું કે શરીરનું ? શરીર ઉપર મનનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ વાતની બુદ્ધિથી વિચાર કરનાર માણુસ ના પાડી શકશે નહિ. તમે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે તમારા નેત્ર લાલ થાય છે તમે ભય પામો છો ત્યારે તમારો ચ્હેરો ફિક્કો પડી જાય છે. તમે ઉંઘતા હો અને સ્વપ્નમાં કોઈ સાથે લડતા

હો તો કોઇ કોઇ વાર તમે બોલી ઉઠો છો, હાથ પગ પછાડો છો. સ્વપ્નમાં કામને વશ થવાથી તમને વીર્યસ્રાવ થાય છે આ સર્વ બાબતો શરીર ઉપર મનનો અધિકાર સાબીત કરે છે. શરી ને મજબુત કરવાની કસરત કરતી વેળા મનને કસરતમાં પરોવવું; હું બળવાન થતો જાઉં છું એવી ભાવના કરવી; નહિ તો કસરતથી કશો ફાયદો થશે નહિ એવું એ વિષયના ઉસ્તાદો શીખવે છે એથી કરીને મનની શરીરપર થતી અસર સિદ્ધ થાય છે. જો તમારે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવનારી ગુપ્ત ક્રિયાઓનો લાભ લેવો હોય તો કામ ચલાઉ સિદ્ધાંત (Working Hypothesis) તરીકે આ બે સિદ્ધાંત સ્વીકારો. (૧) તમારૂં મન ઘણું સામર્થ્ય ધરાવે છે. (૨) તમારા મનનો તમારા શરીર ઉપર પૂરેપૂરો અધિકાર છે. આ બે સિદ્ધાંતોને સ્વીકારીને આગળ ચાલો, તેમને અનુભવમાં મૂકો, પ્રયેાગ કરી જુઓ. પ્રયેાગ કરતાં તેઓ જો ખોટા માલમ પડે તો તમે બેલાશક ફેંકી દેજો,

મનના ક્રિયાપરત્વે બે વિભાગ.

તમારે મન તો એક જ છે. તે વિભક્ત થઇ શકે તેવું નથી. છતાં માનસ્-શાસ્ત્રીઓ મન વડે થતી જુદી જુદી ક્રિયાઓ અને વ્યાપારને લક્ષમાં લઇને Subconscious mind, Subluminal mind એવાં એવાં નામ પાડે છે. મહાસાગરનું પાણી તો સર્વત્ર એકજ છે. પણ જૂદા જૂદા દેશની સમિપમાં આવ્યાથી ભુમધ્ય સમુદ્ર, રાતો સમુદ્ર, એવાં જૂદાં નામ પડે છે. મનોવ્યાપારના માનસશાસ્ત્રીઓએ કરેલાં બારીક પ્રથક્કરણની આપણને જરૂર નથી. પણ આપણે તેનાં સાદા અને સરળ બે વિભાગ પાડીએ છીએ. (૧)આંતર ક્રિયાઓ કરનાર (૨) બહારની ક્રિયાઓ કરનાર. બહારની ક્રિયાઓ કરનાર મન (objective mind) વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે, અનુમાન બાંધે છે, સિદ્ધાંતો ઘડે છે, હાથના, પગના વગેરે શરીરના સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. ક્રિયાઓ કરનાર મન (objective mind) સંસ્કારને, સિદ્ધાંતોને ગ્રહણ કરે છે, જરૂર પડે પોતાના ભંડારમાંથી તેમને બહાર કહાડે છે, અને શરીરની અંદરના અવય-

વોની ગતિનું નિયમન કરે છે. તમારા શરીરમાં અહોનિશ રૂધિર ફર્યાં કરે છે, હૃદય નિરંતર ધડકે છે, પચન ક્રિયાના અવયવો ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વો ખેંચી લઇ બાકીના ભાગને મળરૂપે બહાર કહાડે છે, સ્વપ્નમાં મચ્છર કે કોઈ જંતુ કરડે તો એકદમ તેનો પ્રતિકાર કરવા હાથ ઉંચો થાય છે એ અને એવી એવી સર્વ ક્રિયાઓ મનદ્વારા થાય છે. એ ક્રિયાઓ ઉપર તમારો અધિકાર નથી. તમે તમારી ઇચ્છા મુજબ રૂધિરની ગતિ કે હૃદયના સ્ફુરણમાં ફેરફાર કરી શકતા નથી. પરંતુ એજ મન ઉપર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવતી ક્રિયાઓ વડે તમારે અધિકાર મેળવવાનો છે તેનેજ તમારી ઈચ્છાનુસાર વર્તે તેવું કરવાનું છે એટલું જો કરી શકશો તો તમારૂં કામ સિદ્ધ થયું સમજવું.

આંતર મન વિષેં વિશેષ.

હવે તમે ધારતા હશો તેવું આ કાર્ય મુશ્કેલ નથી. જો તમે તમારા આંતરિક મનની પ્રક્રિયા બરાબર સમજી લેશો અને અત્રે બતાવવામાં આવતા વિધિ પ્રમાણે પ્રયોગ કરશો

તો તમે **એક** અઠવાડીઆમાં તમારા આરોગ્યમાં તમારા વિચારમાં, પ્રકૃતિમાં અગત્યનો ફેરફાર **થએલો** જોશો. તમારૂં આંતરિક મન જે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ કરે છે, તે ઘણુંજ **નરમ** અને **સંસ્કારગ્રાહી** છે આ વાત હમેશાં યાદ રાખજો. તમારૂં બાહ્ય મન સ્વતંત્ર વલણવાળું છે તે હમેશાં વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે સત્યાસત્યની પરીક્ષા કરે છે તેથી તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ સ્વીકારતું નથી. તેના ઉપર નાના પ્રકારના તર્ક કરવા મંડી જાય છે. તમારી આજ્ઞાને કોઇ વાર સ્વીકારે છે અને કોઇવાર સામે થાય છે વળી તે ઘણું ચપળ અને અસ્થિર છે, વાંદરની માફક એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ દોડે છે. પણ આંતર મન **ન્હાના બાળક જેવું સરળ** છે. તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ ગ્રહણ કરે છે અને બરાબર તેજ પ્રમાણે લેશ માત્ર પણ ભૂલ્યા કે ફેરફાર કર્યા વગર અમલ કરે છે. તે જરા પણ વિચાર કરતું નથી. સત્યાસત્ય વિષે તપાસ કરતું નથી. બસ, તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ માની લે છે. વળી તમારા શરીરના અંદરના અવયવો ઉપર,

તમારા વિચાર ઉપર, તમારા સ્વભાવ ઉપર તેનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ તમને યાદ હશે. હવે તમે આંતરિક પ્રક્રિયા વડે શરીરના તમામ વ્યાધિ અને કુટેવોનો પરાજય કરવાના ગુપ્ત વિધાનનો કાંઈક ભેદ સમજી ગયા હશો. નહિ સમજ્યા હશો તોપણ તમને તે બરાબર સમજાવવામાં આવશે. **તમે તમારા શરીરના સ્વામી કહેવાઓ છો હું કહું છું કે તમે પૂરેપૂરા સ્વામી થાઓજ. હું તમને બળવાન અને તનદુરસ્ત જોવા ઇચ્છું છું.**

અગત્યની સૂચના.

જેમણે રાજયોગના માર્ગમાં પ્રવેશ કર્યો હશે તેઓ ઉપર કહેલી વાત એકદમ કબૂલ કરશે પણ જેઓ માત્ર જિજ્ઞાસુઓ છે તેમને કદાચ આ બાબત સ્વીકારતાં જરા સંશય રહેશે. એ સંશય દૂર કરવા માટે એક બે સહેલા પ્રયોગ બતાવીશ તે અજમાવી જોયાથી સંશયનો નાશ થશે, આત્મશ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ થશે અને વધારે અગત્યની ક્રિયાઓ કરવા માટે જરૂરનું આત્મબળ પ્રાપ્ત થશે સાધન માર્ગ ઉપર ચાલનાર દરેક શિષ્યે સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે

જ્યાં સુધી બાહ્ય મન ચંચળ છે ત્યાં સુધી તમારી આજ્ઞાઓ, સૂચનાઓ આંતરીક મન સુધી પહોંચશે નહિ. માટે પ્રથમ બાહ્ય મનને સ્થિર અથવા કેવળ સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાવવાનું છે. બાહ્ય મન જ્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થામાં અથવા સ્થિર થએલું જણાય ત્યાર પછી આંતરીક મનને જે આજ્ઞાઓ કરવી હોય, જે સંસ્કાર પાડવા હોય તે પડી શકશે. આ **રાજયોગની** ગુપ્ત વિધિ લોકહિતને માટે પ્રગટ કરવામાં આવી છે. તેનો લાભ લઇને બળવાન અને વિજયી થવું અથવા ન લઇને નિર્માલ્ય, પામર રહેવું એ પોતપોતાના હાથમાં છે. દરેક માણસ પોતાના સદ્ભાગ્યનો પોતેજ નિયામક છે.

સાધનનો દરવાજો

હવે જો તમે બળવાન અને તનદુરસ્ત થવાને માટે ઉત્સુક હો, તમને જે ગુપ્ત વિધિ બતાવવામાં આવે છે તેનો અભ્યાસ જારી રાખવા જેટલી તમારામાં દઢતા હોય તો આગળની લીટીઓ વાંચજો. નહિ તો આ પુસ્તકને કોરે મૂકજો અગર કોઇ વિશેષ અધિકારી મિત્રને

સ્વાધીન કરજો. કેટલાક લોકો ન્હાના બાળક જેવા જિજ્ઞાસુ હોય છે. નવી વાત સાંભળે છે એટલે તરત મોહવશ થઇ તેના તરફ દોડે છે. એકાદ બે દિવસ પ્રયોગ કરે છે અને મન કલ્પિત પરિણામની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસ છોડી દે છે. એક બાળક જમીનમાં બીજ વાવે છે, તેના ઉપર જલ સિંચન કરે છે, માટી વતી તેને ઢાંકે છે પણ ફણગો ફૂટયો કે નહિ તે જોવાને અધીરૂં બની જઇ દર પા પા કલાકે માટી ખોતરી કહાડે છે. હવે વિચાર કરો કે કોઇ દિવસ એ બીજ અંકુરિત થશે કે? જો તમે આ બાળકના જેવા અધીરા હો, જો તમે એક કે બે દિવસમાં સિદ્ધિની આશા રાખતા હો તો આ માર્ગ તમારે માટે નથી. સાધનના દરવાજામાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં તમારે દૃઢતા અને આત્મશ્રદ્ધાના ગુણ કેટલેક અંશે કેળવવાની જરૂર છે. એ રાજયોગની પ્રવેશક પરીક્ષા છે. તે પરીક્ષા પસાર કર્યા વગર માંહેના દરવાજામાં પ્રવેશ કરવાનો કોઇ પણ શિષ્યને અધિકાર મળતો નથી અને કદાચ એમને એમ અપરિપક્વ સાધક અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે તો

તે જરૂર નિષ્ફળ થાય છે. અને પોતાની જ ભુલથી અગર ઉતાવળને લીધે નિષ્ફળ થવાથી તે યેાગવિદ્યાનેા કટ્ટો શત્રુ થાય છે અને તેને ઢોંગ, ઇંદ્રિજાળ કહીને વગેાવેછે. ઈશ્વર આ પુસ્તકને તેવાઓથી દૂર રાખે!

પહેલું પગલું. હું માનું છું કે તમે અધિકારી છેા. ઉપલકીઆ વાંચનાર નથી. તમારાંમાં દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા અને મનેાબળ જોઇતાં પ્રમાણુમાં છે. તમે તેવા હેા તેા તૈયાર થાઓ. મારી સાથે તમારા ઘરના એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરેા. બારણા બંધ કરેા. દુનિયાના ગરબડાટને બહારનેા બહાર રાખેા. તમારા મનમાં જો વ્યગ્રતા, તર્કવિતર્ક હેાય તેા તેને બહારના ઓરડામાં મૂકી આવેા અને શાંત, પ્રસન્ન ચિંત્તથી મારી સન્મુખ આસન પર બેસેા. લેશ માત્ર ગભરાશેા નહિ. મનમાં વસવસેા રાખશેા નહિ. યાદ રાખજો કે સંશયાત્મા વિનશ્યતિ. આ ક્રિયામાં કશું અઘરૂં નથી. એકડે એક લખવા જેવું સહેલું ને સરળ છે. જો તમને પદ્માસન વાળીને બેસતાં આવડે તેા ઉત્તમ છે

અને ન આવડે તો અડચણ નહિ. મ્હાવરો ન હોય અને પગ દૂખતા હોય તો પદ્માસનથી ફાયદો નથી. જે રીતે સુખપૂર્વક બેસાય તેજ ઉત્તમ આસન. પદ્માસન વાળતાં ન ફાવે તો એક આરામ ખુરસી ઉપર સ્વસ્થતા પૂર્વક સૂઈ જાઓ. આરામ ખુરસી પણ ન હોય તો સાદડી કે શેતરંજી ઉપર માથા નીચે અને પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને સૂઇ જાઓ. હવે તમારા હાથના, પગના, ગરદનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો. શિથિલ કરવાની ક્રિયા બહુ અગત્યની છે. જો તમે દિવસમાં એક અગર બે વાર પાંચ દશ મિનિટ સુધી શરીરને શિથિલ કરીને નિઃશ્ચેષ્ટ બેસવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમારા કામનો બધો શ્રમ ઉતરી જશે. તમે તાજા થઇ જશો. તમારા આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થશે. માટે શિથિલ થતાં શીખો. હાથ પગને ઢીલાઢસ કરી નાંખો. ચીંથરા જેવા નરમ થઇ જાઓ. જાણે શરીરમાં બીલકુલ તાકાત નથી એવા ઢીલા થઇ જાઓ. એકદમ આ કાર્ય સિદ્ધ નહિ જ થાય. પણ આઠ દશ દિવસ સુધી કંટાળ્યા વગર

અભ્યાસ ચાલુ રાખશેા તેા તમે જરૂર વિજયી થશેા. જ્યારે જ્યારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે ખુરસી પર કે જમીન પર બેસીને થેાડી મીનીટ સુધી શરીરના સ્નાયુઓને શિથિલ કરજો. આઠ કલાકની નિદ્રા લીધાથી શરીરને જેટલી વિશ્રાંતિ મળે છે તેટલી તમને આ શિથિલ થવાની ક્રિયાથી મળશે. વારૂ, તમે બરાબર શિથિલ થયા? હા, હવે થેાડા દીર્ઘશ્વાસ લેા. શ્વાસ ધીમેથી લેજો ઉતાવળ ન કરતા. ફેફસામાં સામટેા વાયુ ન ભરતા. તેમ અટકી અટકીને કકડે કકડે શ્વાસ ન લેતા. ધીમેથી ઉંડેા શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતી વાયુથી ભરી નાંખજો અને વાયુને ઠેઠ નાભિપર્યંત જવા દેજો. તમને અભ્યાસ ન હેાય તેા કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રેાકવાની ક્રિયા ન કરતા. જેવેા ધીમેથી શ્વાસ અંદર લીધેા તેવેાજ ધીમેથી બહાર કહાડજો. પછી જેટલા સેકંડ શ્વાસ વગર સુખ પૂર્વક રહી શકેા તેટલા સમય સુધી શ્વાસ ન લેતા. આજ ઉત્તમ કુંભક છે. પછી પુનઃ ધીમેથી શ્વાસ લેજો અને ધીમેથી બહાર કહાડજો. બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પૂર્વક કરજો. ફેફસાંને,

હૃદયને શ્રમ ન પડવા દેશો. વચમાં વચમાં બને તો ૐકારનો ઉચ્ચાર કરજો. આટલી ક્રિયા બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે કરશો તો તમારૂં બાહ્ય મન સ્થિર થશે અને આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા તત્પર થશે.

સામાન્ય આદેશ

તમે જ્યારે આ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરશો ત્યારે તમારો શ્વાસ લગભગ સ્થિર થયો હશે. તમારૂં મન વિચાર કરતું ભટકતું અટકી ગયું હશે અને આખા વિશ્વમાં તમારા પોતાના સિવાય અન્ય કોઇ છેજ નહિ એવો તમને ભાસ થશે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા તમારે ધીરજથી યત્ન કરવો. કેટલાક થોડા દિવસમાં અને કેટલાક તેથી વધારે મુદતમાં પણ જરૂર સર્વ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. એવી સ્થિતિમાં તમે પ્રવેશ કરો ત્યારે તમારૂં આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય થયું છે એમ સમજવું એમ થાય પછી નીચેના મહા મંત્રનો ધીમેથી મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર કરજો. સ્મરણમાં રાખજો કે એ મંત્રના શબ્દો બબડી જવાથી લેશ માત્ર પણ

લાભ નથી. તેનો અર્થ સમજીને તેને સ્થિરતાથી ઘુંટીને તેનો ભાવ મનમાં ઉતારવામાં જ આ ક્રિયાનું રહસ્ય છે. પ્રત્યેક વાક્ય બોલતી વખતે તેમાં જે ભાવ આવે તેવા તમે છો એવી પ્રબળ કલ્પના કરજો. કલ્પના મિથ્યા નથી. યાદ રાખજો કે તમે જેવી કલ્પના કરશો તેવા તમે થશો. દાખલા તરીકે જ્યારે તમે શ્રદ્ધા પૂર્વક માનીને કહો કે હું બળવાન છું ત્યારે તમે ખરેખરા બળવાન છો, તમારા બાહુ, છાતી, સાથળ, પગ વગેરે સ્નાયુ બદ્ધ અને રુધિરથી ભરપુર હોય એવી કલ્પના કરજો. થોડા સમયમાં તમને આ ક્રિયાનો ચમત્કાર જણાશે. મહામંત્ર– ૐ હું મારા શરીરનો સ્વામી છું હું સુખરૂપ છું. હું બળવાન છું. મારૂં રૂધિર નાડીએ નાડીમાં નિરામય વેગથી વહન કરે છે. મારૂં હૃદય, ફેફસાં, પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. મારૂં જઠર ઉત્તમ રીતે અન્નનું પાચન કરે છે. તેના વડે શુદ્ધ લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. નિરૂપયોગી મળને આંતરડા બહાર ધકેલી દે છે. ફરીથી સૂચના આપું છું કે પ્રત્યેક વાક્ય ઉચ્ચારતી

વખત તેમાં કહ્યા પ્રમાણે શરીરમાં ક્રિયાઓ થાય છે જ તેવી મૂર્ત્તિ કલ્પજો, જેટલા પ્રમાણમાં તમારી કલ્પના દૃઢ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવામાં સતેજ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તમને લાભ થશે. આખા મંત્રનું ઉચ્ચારણ અને મનન કરતાં આરંભમાં પાંચથી દશ મિનિટ જવી જોઇએ. વધારે અભ્યાસ થયા પછી વધારે કાળ પર્યંત તમે એકના એક વિચારમાં મસ્ત રહેતાં શીખશો અને તેમ તેમ વિશેષ બળ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો.

પ્રાતઃકાળે ક્રિયા

ઉપર જે ક્રિયા બતાવી તેનો ઉપયોગ દિવસમાં જ્યારે જ્યારે પાંચ દશ મિનિટનો અવકાસ મળે ત્યારે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો થોડા દિવસ મનને યાદ દેવડાવવું પડશે પણ પછી રોજનો મ્હાવરો થવાથી આપો આપ કુદરતી રીતે મન ધ્યાનસ્થ થઇ જશે. પણ પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધકે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સ્થિર ચિત્તે એક ક્રિયા કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો ઉપર કહ્યા મુજબ શિથિલ થઇને બાહ્ય મનને સ્થિર કરવું. પછી પોતાની સાગર હનુમાન, ભીમ, સેન્ડો, રામ-

મૂર્ત્તિ એવા કોઇ મહાબળવાન પુરૂષનું ચિત્ર રાખવું. તેના શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને પ્રેમથી નિહાળવું. પછી નેત્ર બંધ કરી નીચે પ્રમાણે કલ્પના કરવી:—

"મારૂં શરીર વજ્ર જેવું મજબુત છે. મારા હાથ, પગ અને સાથળના સ્નાયુ મ્હોટા, કઠણ અને મહા બળવાન છે. શરીરના કોઇપણ ભાગમાં રોગ નથી. આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપુર થયું છે." આ વિચારને મનમાં ખૂબ ઘુંટજો. પોતે તેવા છો એવી પ્રબળ કલ્પના કરજો. હાથ ઉપર, છાતી ઉપર હાથ ફેરવતા રહેજો. વારેવારે નાભિ પર્યંત દીર્ઘશ્વાસ લેજો આ ક્રિયા માટે દરરોજ સવારમાં દશથી પંદર મિનિટ જેટલો સમય ગાળજો.

ઉપયોગી કસરતો

હમેશાં પથારીમાંથી ઉઠીને તરતજ અગાસીમાં જવું. અગાસી ન હોય તો ઓરડાની બધી બારીઓ ઉઘાડી નાંખી એક બારી આગળ ઉભાં રહેવું. પછી અમૃતમય વાયુથી ફેફસાં ભરી દેવાં અને તરતજ ખાલી કરવાં. એ પ્રમાણે દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા જ્યાં સુધી થઇ શકે ત્યાં સુધી

કરવી. જ્યારે ફેફસાં શ્રમિત થએલાં લાગે, હૃદય જોરથી ધડકવા લાગે અને લોહી વેગથી વહેવા માંડે ત્યારે આ ક્રિયા બંધ કરીને થોડી વાર વિશ્રાંતિ લેવી. વળી પાછા થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેવા અને વિશ્રાંતિ લેવી. એ પ્રમાણે નિત્ય સવારે અને સાંજે ખુલ્લી હવામાં દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની કસરત કરવી.

કસરત બીજી

ટટાર ઉભા રહેવું. પગ અને સાથળના સ્નાયુઓને સખત કરવા. એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો. હવાને ફેફસામાં રહેવા દેવી. તે દરમ્યાન અંગુઠા અને આંગળાં ઉપર શરીરનું વજન આવે એ પ્રમાણે એડી ઉંચી કરી ઉંચા થવું. પછી ધીમેથી પગને નીચે આવવા દેવો. પગ પૂરેપૂરો જમીનને અડકે ત્યારે ફેફસામાં રોકી રાખેલો વાયુ નસકોરા વાટે બહાર કહાડી નાંખવો અને પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરવો. શોધક પ્રાણાયામની ક્રિયા નીચે પ્રમાણેઃ—ધીમેથી નસકોરા વાટે એક શ્વાસ લેવો અને જ્યાં સુધી સહેલાઈથી હવા રાખી શકાય ત્યાં

સુધી તેને ફેફસાંમાં રહેવા દેવી.* પછી સીસોટી વગાડતા હોઇએ તે પ્રમાણે મ્હોં કરી મુખ વાટે કટકે કટકે જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ કસરત અને ક્રિયા યથાશક્તિ કરવી.

કસરત ત્રીજી. ટટાર ઉભા રહેવું, છાતી આગળ કહાડવી, ગરદનને જરાક પાછળ જવા દેવી અને ખભાને પણ જરા પાછળ રાખવા. ટુંકામાં લશ્કરી ઢબમાં ઉભા રહેવું. પછી એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો. બેઉ હાથ આગળ લાવવા. પછી જોરથી મૂઠી વાળી ત્રણ ચાર વખત હાથને જોરથી ખભા સુધી લાવવા અને પાછા સીધા કરવા. આ કસરત કરતી વખતે હાથમાં ખૂબ જોર મૂકવું એટલે સુધી કે તે વખતે હાથમાં સહજ કંપ જણાય. પછી હાથને ઢીલા કરી હતા તેમના તેમ કરી દેવા. ફેફસામાં રાખી મૂકેલી હવા મુખ વાટે જોરથી બહાર કહાડી નાંખવી અને એક શોધક

---

*પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં શ્વાસ મુખ વાટે મૂકવાની ક્રિયા ઘણા મનુષ્યોએ કરી જોઇએ છે પણ તેનાથી તેમને ગેરલાભ થએલો જોવામાં આવ્યો નથી.

પ્રાણાયામ કરવો. આ કસરત આખા શરીરના જ્ઞાન તંતુઓને અત્યંત બળવાન બનાવે છે. આ ત્રણ કસરતો બહુ અગત્યની છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને કદાચ એમ લાગશે કે એ સામાન્ય કસરતો છે પણ અનુભવી જોવાથી એનો ફાયદો સમજાશે. કસરત, પ્રાણાયામ અને ઇચ્છાશક્તિ એ ત્રણનો સામટો ઉપયોગ કરવાથી જે બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે કોઇ પણ પ્રકારની બીજી એકલી કસરતથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

હવે હું તમને એક અદ્‌ભુત ચમત્કારિક બળવર્ધક પ્રયોગ શીખવું છું

આબેહયાત. સેંકડો વર્ષથી જે આબેહયાત-અમૃત, મનુષ્યો શોધતા આવ્યા છે તે ચમત્કારિક આબેહયાત આજ તમને બતાવવામાં આવે છે. એ ખરૂં આબેહયાત કોઇ પણ પ્રકારની પેટંટ દવામાં નથી, પૌષ્ટિક વસાણામાં નથી. મંત્રેલા તાવીજ કે દોરામાં નથી પણ યોગની એક ગુપ્ત ક્રિયામાં રહેલું છે. એ ક્રિયા એટલી સરળ છે કે હરકોઇ તેને સિદ્ધ કરી શકે છે. તમે આજે જ તેને અમલમાં મૂકો. તમારા ઓરડામાં

પ્રવેશ કરો, તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ, ભાંજગડો, ચિન્તા, વ્યગ્રતા સર્વને દૂર કરો. પ્રસન્ન ચિત્તથી એક આસન ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર બેસો. થોડાએક દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો. પાંચ દશવાર મ્હોટેથી ૐકારનો ઉચ્ચાર કરો. પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ શિથિલ થાઓ. શિથિલ થવું ઘણુંજ અગત્યનું છે એ હું તમને અનેક વાર કહેતો આવ્યો છું. આ પ્રવૃત્તિના જમાનામાં દરેક ઉદ્યોગી માણસના જ્ઞાનતંતુઓને એટલો શ્રમ પડે છે કે દિવસમાં પાંચ દશ મિનિટ શિથિલ થવાનો અભ્યાસ ન રાખે તો તેનું જીવનતત્વ અલ્પસમયમાં ક્ષીણ થાય છે. હાલ આયુષ્ય ટૂંકાં થયાં છે તેનું આ એક કારણ છે. વારૂ તમે જોઇએ તેવા શિથિલ થયા? તમારૂં મન તથા શરીર તપાસી જુઓ. ત્યારે નેત્ર બંધ કરો અને એવી કલ્પના કરો કે **તમારી આસ-પાસનું બધું વાતાવરણ એક પરમચેતનથી (energy) ભરપૂર છે. તે ચેતન વિશ્વવ્યાપી છે તે ચેતન સમુદ્રમાં તમે એકલા બેઠેલા છો. આખા જગતમાં તમે અને ચેતન સમુદ્ર વિના અન્ય કાંઈ છેજં નહિ.** બીજાં સર્વ મનુ-

ધ્યને, સર્વ પદાર્થને થોડીવાર માટે તમારા ચિત્તમાંથી કહાડી નાંખો. **કલ્પના કરો કે તમે એ ચેતનમાં ડુબી રહીને ચેતનથી રસબસ થઈ રહ્યા છો.** આ પળે તમારા શરીરને તથા મનને ચીંથરા જેવું ઢીલું ઢસ કરી નાંખજો. કલ્પનાને ખુબ સતેજ કરજો. જેટલા પ્રમાણમાં અહિં કહેવામાં આવે છે તે બાબતનું જીવંત ચિત્ર તમારા નેત્ર આગળ ખડું કરશો તેટલા પ્રમાણમાં તમને આબેહયાતનો ફાયદો માલમ પડશે. **હવે કલ્પના કરો કે ચેતનનાં મોજાં એક પછી એક ચારે બાજુએથી તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. તમારા શરીરની રગેરગ અને અણુએ અણુને નવાં બનાવે છે. આ સમયે એવો વિચાર કરજો કે તમે પ્રત્યેક શ્વાસ વડે જગત્માંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરો છો અને તે શક્તિ વડે તમારૂં શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બને છે.** આ ખરૂં આબેહયાત છે. એના વડેજ ઋષિઓ દીર્ઘાયુષી થતા અને તમે પણ થશો. આ ક્રિયા દેખીતી રીતે આટલી સરળ છે તેથી તેની કિંમત ઓછી આંકતા નહિ. ગુરૂ-

ત્વાકર્ષણનો મહા નિયમ કેટલો બધો સરળ છે છતાં તેની અસર કેટલી વિશ્વવ્યાપી છે તે ધ્યાનમાં રાખજો. જગતના બધા મહા નિયમ એવા છે. તેમની મહત્તા ઉપયોગથી સમજાય છે.

સૂર્યનાં કિરણ માંથી શક્તિનું આકર્ષણ.

ઉપર બતાવી તેજ ક્રિયા વડે સૂર્યના કિરણમાં રહેલી પ્રાણને પોષણ આપનારી મહાન શક્તિનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. પ્રાચીન ઋષિઓ સૂર્યનું પૂજન કરતા, સૂર્યને અર્ધ્ય આપતા, સૂર્યનું આવાહન કરતા, સૂર્યકવચનો પાઠ કરતા, સૂર્યના પ્રકાશમાં બેઠા બેઠા સંધ્યાવંદન કરતા તેનું તાત્પર્ય એ છે કે તેઓ તેમ કરીને સૂર્યમાંથી "રેડીયમ" અને એવાં બીજાં આયુષ્યવર્ધક તત્વોને શરીરમાં ખેંચી શકતા. તમે જો ધારો તો તમે પણ તેમ કરવા સમર્થ થશો. સવારમાં પહેલા પહોરમાં જ્યારે સૂર્યનો તાપ ઉગ્ર ન હોય ત્યારે એક વસ્ત્ર પહેરી, બાકીનું બધું શરીર ઉઘાડું રાખી જરૂર પડે તો માથાને એક કપડાના કટકા વડે ઢાંકી સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસો અને નેત્ર મીંચી એવી કલ્પના કરો

જે સૂર્યનાં કિરણુ તમારા શરીર ઉપર પડે છે અને જે તમારી આસપાસ પથરાયલાં છે તે સર્વમાં રહેલી શક્તિ energy તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. થેાડીવારમાં તમારૂં આખું શરીર કેાઈ અલૈાકિક વિજળીક શક્તિથી ઝમઝમી જશે, તમને નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. જીવનની ખરી લહેજતને। તમને અનુભવ થશે. અજમાવી જુઓ અને આ નવવિજ્ઞાનના હિમાયતી થાઓ.

સૂવા અગાઉ શું કરવું ?

તમે સૂવા જાઓ ત્યારે ઉંઘી જતા પહેલાં નીચે બતાવેલી ક્રિયા કરવાને। અભ્યાસ રાખજો. પથારીમાં ચત્તા સૂઈ જાઓ, પગ નીચે એક ઓશીકું મૂકી પગને માથાથી સરખી ઉંચાઇએ રાખજો. થેાડા દીર્ઘશ્વાસ લ્યેા અને શિથિલ થાઓ. પછી માથું, કપાળ, નેત્ર, ગળું, છાતી, પેટ, પેઢું એ પ્રમાણે એક પછી એક પછી એક અવયવ ઉપર જ્યાં સુધી તમારેા હાથ પહોંચે ત્યાં સુધી થેાડી વાર હાથ મૂકી એવી પ્રબળ ભાવના કરેા કે આ પ્રત્યેક અવયવ તેમનું

નિયમિત કાર્ય કરે છે. એવી ભાવના કરતા જાઓ જો તમને કોઇ અવયવનો ખાસ વ્યાધિ હોય તો તો તે અવયવ ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ રાખો અને તે વ્યાધિ હવે નિર્મૂળ થાય છે એવી પ્રબળ ભાવના કરો. તમારી ભાવનાની શક્તિ ઓછી ન સમજવી તમારી ભાવના વડે તમે શરીરને તો શું પણ આખા જગતને ફેરવી નાંખવા સમર્થ છો. ઇસુ ખ્રિસ્તે એક પ્રસંગે કહ્યું હતું કે "તમે આજ્ઞા કરશો તો પર્વતો ગબડીને સમુદ્રમાં પડી જશે." મનુષ્યની ભાવનાનું બળ એટલું બધું છે. તમે મનુષ્ય છો. મનુષ્ય તરીકેનો તમારો હક શા માટે હાથે કરીને ગુમાવો છો ? શા માટે હાથે કરીને રંક અને નિર્માલ્ય રહો છો ?

પછી જ્યારે તમારા નેત્રમાં નિદ્રા ઘેરાવા માંડે ત્યારે એક છેલ્લી ભાવના કરીને નિદ્રાને અધીન થઇ જજો. તમે એવી ભાવના કરજો કે સવારમાં જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારૂં શરીર પૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજું થાઓ. મગજ હલકું અને પ્રફુલ્લ થાઓ. મળનો ખુલાસો થઇ જાઓ. એવી ભાવના કરતાં કરતાં ઉંઘી જજો. તમે સવારે

જાગશો ત્યારે તમારૂં શરીર તમે ઇચ્છતા હતા તેવુંજ થએલું તમે જોશો. શરીર તો તમારૂં યંત્ર છે. તમે જેવું બનાવશો તેવું થશે.

ચોક્કસ વ્યાધિનું નિવારણ

ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ તન્દુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે બતાવવામાં આવેલી છે. પરંતુ શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ હોય તો તેનું નિવારણ કરવા માટે ઉપલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત એક બીજી ક્રિયાની જરૂર છે. શરીરના જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય અથવા વ્યાધિ હોય તે ઠેકાણે હાથ મૂકવો. (અલબત કોઇ પણ ક્રિયા કરતા પહેલાં દીર્ઘશ્વાસની અને શિથિલ થવાની જરૂર છે જ એમ કહેવાની હવે જરૂર નથી. તમને ખબર હશે જ કે હિંદુ ધર્મ પ્રમાણે કોઇ પણ ધાર્મિક ક્રિયાના આરંભમાં આચમન અને પ્રાણાયામ કરવાનું વિધાન કરેલું છે, અને તે સકારણ છે.) પછી તમારા ચિત્તની વૃત્તિને દરદની જગ્યાએ સ્થિર કરો. આ ક્રિયા જરા અઘરી છે ખરી પણ થોડા દિવસના અભ્યાસથી આવડી જશે. ધારો કે તમારી છાતીમાં શૂળનું દરદ છે તે વખતે

શરીરના બીજા કોઇ અવયવનો વિચાર ન કરતાં માત્ર છાતીનો જ વિચાર કરજો—જાણે તે સિવાય તમને બીજો કોઈ અવયવ છે જ નહિ, એમ વૃત્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કર્યાથી તમે તે ઠેકાણે ઘણુંજ આત્મબળ મૂકી શકશો. જેમ સામાન્ય કાચના પ્રકાશથી રૂ બળતું નથી પણ જે બહિર્ગોળ (concave) કાચ છે તેમાંનાં બધાં કિરણ મધ્યબિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેના વડે રૂ સળગી ઉઠે છે તેમ તમારી ભટકતી વૃત્તિ વડે કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી પણ બધી વૃત્તિઓનો એક સ્થાને સંચય કરીને તે સંચય ત્યાં એક ઠેકાણે સ્થિર કર્યાથી અદ્ભુત પરિણામ આવે છે. દરદવાળી જગ્યાએ વૃત્તિને સ્થિર કર્યા પછી તમે એવી કલ્પના કરો કે **ત્યાંથી વ્યાધિ ખસીને તમારા શ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને જે શ્વાસ તમે અંદર લો છો તેની મારફતે તમારા શરીરમાં બળ અને જીવનનો સંચાર થાય છે.** એક સખ્ત આજ્ઞા કરો કે વ્યાધિ માત્ર મારા દેહમાંથી નીકળી જાઓ. તેજ ક્ષણે શંકા લાવ્યા વગર કલ્પના કરો કે તમારા શરીરમાંથી એક મલિન શ્વાસ વાટે તે ની-

કળી જાય છે અને હું કહું છું કે જરૂર **નીકળી જશે.** તમે આજ્ઞા કરી તો જુઓ ! તમારી આજ્ઞાનો પ્રભાવ તો જુઓ ! હું તમને ખોટા સ્હુ-ડાવતો નથી. આ બધી ક્રિયાઓ મેં જાતે અજમાવી છે. મારા પોતાના વ્યાધિ મટાડયા છે અને બીજા-ઓના વ્યાધિ પણ મટાડયા છે. એમાં અજાયબ જેવું કાંઇજ નથી. જાણે છે તેને મનથી રમત જેવું છે. સાયન્સના અજાયબી ભરેલા પ્રયોગો અજાણ્યાને વિસ્મય પમાડે છે પણ જાણનારને મન સાધારણ છે. એક આધિ ભૈાતિક વિજ્ઞાન Physical Science છે. અને બીજું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. Spiritual Science ધારો કે તમને બંધકોશનો વ્યાધિ છે. તો સૂતી વખતે પેટ ઉપર હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરો કે પેટમાંનો તમામ મળ છૂટો પડીને સવારમાં બહાર નીકળવાને તૈયાર થાઓ જઠર, તલ્લી, આંતરડાં પોત પોતાનો ધર્મ બજાવે છે, મળ છૂટો પડે છે એવી પ્રબળ કલ્પના કરો અને બે કે ત્રણ દિવસના પ્ર-યોગથી શું પરિણામ આવે છે તે જુઓ. કદાચ બીજેજ દિવસે તમને ફાયદો જણાશે તાત્કાલિક લાભ ન થાય તો પણ છોડી દેતા ના. કારણ કે

નિસંશય માનજો કે ફળના વિલંબનું કારણ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનવાની ક્રિયાની શિથીલતા છે. એ દૂર થઇ શ્રદ્ધા દૃઢ થતાં તુરતજ ફાયદો થવો જોઇએ. એ અધ્યાત્મિક અનિવાર્ય નિયમ છે. થોડા દિવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખજો. હું કહું છું કે તમને જરૂર ફાયદો થશે. આજ પ્રમાણે તમે કોઈ પણ વ્યાધિને દૂર કરી શકશો.

સામાન્ય સૂચનાઓ.

તમે જળ પીતા હો ત્યારે ઉતાવળથી ગટગટાવી જતા નહિ. ગરમ ચ્હા કે દૂધ પીતા હો તેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે ધીમેથી પીજો. પાણીમાં પણ શક્તિવર્ધક તત્ત્વ છે અને તે તત્વ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે એવી ભાવના કરજો. પ્રત્યેક ઘુંટડે **મનમાં** ૐ કારનો ઉચ્ચાર કરજો. ભોજન લ્યો ત્યારે પણ પ્રત્યેક ચીજમાંથી તમે પોષક તત્વને ગ્રહણ કરો છો એવી ભાવના કરજો. કોળીએ કોળીએ એનો એજ વિચાર સેવજો. વારંવાર **મનમાં** ૐકારનો ઉચ્ચાર કરજો હમેશાં પ્રસન્ન રહેજો. ચિન્તા, વ્યગ્રતાને કદી મનમાં સ્થાન આપતા નહિ. મંદવાડની વાતો કરતા નહિ અને

સાંભળતા નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારો પૂર્ણ અધિકાર છે તમારા સિવાય અન્ય કોઇનો જ નથી એ ભૂલતા નહિ. તમારી એ શુદ્ધ ભાવનામાં પરમાત્માનું બળ રહેલું છે એ વાતનું સ્મરણ રાખજો. ॐ सर्वेसन्तु निरामया.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

समाप्त.

પ્રાણાયામ ભાગ ૧ અને આ પ્રાણચિકિત્સાના પુસ્તકના ગ્રાહકોને તેના માર્ગમાં આગળ વધારનાર સર્વોત્તમ પુસ્તક પ્રાણાયામ ભાગ ૨ થોડા વખતમાં પ્રગટ થશે. તેનું મનન અવસ્ય કરવું

— વિજ્ઞપ્તિ. —

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તેમાં લખેલી ક્રિયાને આચારમાં મૂકવાથી પેાતાને જે કાંઇ અનુભવ જણાય તે આ પુસ્તકના પ્રકાશક ઉપર લખી જણાવવાની નમ્ર વિજ્ઞપ્તિ છે. કેમકે તેમને જણાતા અનુભવના પ્રમાણમાં તેમણે આગળ ઉપર શું શું કરવું તેની સંક્ષિપ્ત નેાંધ પ્રાણાયામના દ્વિતીય વિભાગમાં પ્રસિદ્ધ થશે. અગર તેમની ઈચ્છા હશે તેા તે બાબત તેમને ખાનગી પણ જણાવવામાં આવશે.



ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ ગ્રંથમાળા તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.

૧ **મૂલ્યવાન રત્નો**-નિરાશામાં ડુબી ગએલા મનુષ્યને તેમાંથી મુક્ત કરનાર અતિ ઉપયોગી પુસ્તક મૂલ્ય ફકત ૭ પાઇ

૨ **સદ્બોધ સ્તવનમાળા**-ચંદ્રપ્રકાશ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થએલાં કાવ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કહાડેલાં કાવ્યોનો સંગ્રહ મૂલ્ય બે આના પોષ્ટેજ ૦-૦-૬

કાવ્યકુસુમ-જ્ઞાન, તત્ત્વવિચાર, અનુભવ, ભક્તિ વગેરે વિષયો ઉપર લખેલાં રસિક અને બોધક તદન નવીન પદ્યોનો સંગ્રહ ખાસ વાંચવા વિચારવા યોગ્ય મૂલ્ય આઠ આના પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

પ્રાણાયામ-પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર સરળમાં સરળ ક્રિયાઓથી ભરપુર સર્વને એક સરખો ઉપયોગી લોકપ્રિય ગ્રંથ થોડા વખતમાંજ ૧૦૦૦) પ્રત ખપી ગઇ છે. મૂલ્ય આઠ આના પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

૫ **શ્રેયઃસુધાકર**-શ્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારી વર્ગના દરેક અગ્રગણ્ય શ્રી પુરૂષોના કાવ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કહાડેલો ઉત્તમ સંગ્રહ પાકુ પુંઠું. સોનેરી નામ. બે સુંદર છબી. મૂલ્ય રૂા. એક પોષ્ટેજ ૦-૨-૦

૬ **મુક્તિ મણિમાળા**-પ્રકીર્ણ વિચારોથી ભરપુર પુસ્તક ફકત અર્ધાઆનાની ટીકીટ મોકલી મંગાવનારને મફત.

૭ **અધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ**–અધ્યાત્મવિદ્યાના અભ્યાસીઓને સીધો અને સરળ માર્ગ દર્શાવનાર ઉપયોગી પુસ્તક મૂલ્ય આના આઠ પોષ્ટેજ ૦–૧–૦

૮ **ચિત્તોડ પર ચ્હડાઇ**–એક ઐતિહાસીક રસમય નવલકથા બે ભાગ સાથે સંપૂર્ણ. સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી પત્રની ભેટ પદ્મિનીનું અનુસંધાન મૂલ્ય રૂ. એક પોષ્ટેજ ૦–૧–૦

૯ **સંસાર દર્પણ**–સંસારનું આબેહુબ ચિત્ર દર્શાવનારી સ્વ. બાબુ રમેશચંદ્રદત્તની સુપ્રસિદ્ધ નવલકથા સમાજ પરથી અનુવાદિત કરેલી નવલકથા. વિદ્વાનો સુધારકો સર્વને વાંચવા વિચારવા યોગ્ય સાદી પણ જુસ્સાદાર ભાષા ઉત્તમ છપાઇ સારા કાગળ અને પાકું સોનેરી પુઠું મૂલ્ય રૂ. એક પોષ્ટેજ ૦–૧–૦ આ પુસ્તક વડોદરા રાજ્યમાં ઇનામ અને લાયબ્રેરીને માટે મંજુર પણ થએલું છે.

૧૦ **ગૃહસ્થાશ્રમ** સ્ત્રી પુરૂષ અને બાળકોને એક સરખી રીતે ઉપયોગી ગૃહસ્થાશ્રમ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર આના જેવો બીજો ગ્રંથ તમને ભાગ્યેજ મળશે. પ્રકટ થયા પછી ત્રણ માસમાંજ તેની આઠસો નકલો ખપી ગઇ છે. સર્વોત્તમ વાર્તાઓ અને નિબંધોથી ભરપુર. સચિત્ર પાકા પુઠાના આ ગ્રંથનું મૂલ્ય ફક્ત રૂ. ૧–૪–૦ પોષ્ટેજ ૦–૨–૦

૧૧ **આરોગ્ય**–કુદરતી રીત અનુસાર અને વૈદ્યકીય પદ્ધતિ પ્રમાણે દરેક વ્યાધિને મટાડવાના ઉપયોગી ઉપાયોથી

તેમજ આરોગ્ય સંબંધી બીજી અનેક બાબતોથી ભર ઉત્તમ પુસ્તક સચિત્ર મૂલ્ય ફક્ત દશ આના પોષ્ટેજ ૦-૧.

૧૨ **પ્રાણ ચિકિત્સા**-શરીરમાં નવ જીવનનું આ બળ આપનાર સરળ ક્રિયાઓથી ભરપુર ઉપયોગી પુર મૂલ્ય ફક્ત ત્રણ આના પોષ્ટેજ સાથે.

૧૩ **નિરાશામાં શુભાશા**-કોઇપણ સમયમાં તમે તેવા નિરાશ થઇ ગયા હશો તો પણ આ પુસ્તકના વાંચનથી તમારામાં અપૂર્વ નવું જીવનબળ આવશે. તમારી રગે રગમાં ઉત્સાહ જાગ્રત થશે. મૂલ્ય એક આનો પોષ્ટેજ અર્ધો આનો.

૧૪ **રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ્**-રૂદ્રાક્ષ કેવા પહેરવા તેને પહેરવાથી કેવું ફળ થાય છે. રૂદ્રાક્ષની ઉત્પતિ તેની પરીક્ષા વગેરે અનેક બાબતોથી ભરપુર ઉપયોગી પુસ્તક. આ પુસ્તકમાં આડકતરી રીતે આપણા શાસ્ત્રમાં લખેલા કેટલોક ક્રિયાઓના અર્થ પણ બહુ સરળ રીતે સમજાવ્યા છે. મૂલ્ય છ આના પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

૧૫ **સનત્સુજાતિય**-એક ઉત્તમ અને ધાર્મિક સંવાદ મૂલ્ય ફક્ત ચાર આના પોષ્ટેજ ૦-૦-૬.

૧૬ **સ્નેહલગ્ન**-પ્રગતિના અનેક વિચારોથી ભરપુર. તદન નવીન ઢબમાં લખાયલી નવલકથા મૂલ્ય દશ આના પોષ્ટેજ ૦-૧-૦.